



ADAPTACIJA DJECE U VRTIĆU

Dječji vrtić Maslačak, Borka Šarlije-Kese 23, 23000 Zadar

LETAK O ADAPTACIJI
DJECE

Korisni savjeti i par riječi
utjehe za roditelje koji
prvi put upisuju dijete u
vrtić



Borka Šarlije-Kese 23, tel: 023/327-587

e-mail: vrticmaslacak@net.hr. web adresa vrtića: www.dv-maslacak.hr

Na početku odmah priznajemo da za vrijeme adaptacije neće biti lako ni Vama, a ni djetetu. Ali u našu i Vašu korist zasigurno znamo da niste prvi niti zadnji roditelji koji su se našli u ovom položaju i neka Vam to bude zvijezda vodilja 😊

Neka djeca odlično prihvate vrtić dok nekima treba nešto više vremena i to je sasvim u redu. Pokušajte se staviti u njihov položaj i zamislite koliko je to samo novih podražaja, osoba i iskustava odjednom i u isto vrijeme.

Budimo zajedno strpljivi i sigurno ćemo uspjeti uz suradnju 😊

- **Evo nekih savjeta kako olakšati djetetu prilagodbu na vrtić te što ona sama po sebi znači**

Adaptacija označava prilagodbu na novu sredinu, nove ljude, rutinu, a ujedno i prvo odvajanje od osoba koje su djetetu prisne i bliske.

Razlikujemo tri tipa adaptacije kod djece:

- ✓ **LAKA** prezentira promjene u ponašanju su blage i traje do 2 tjedna. Dijete se brzo prilagođuje na prostor, djecu i odgojitelje
- ✓ **UMJERENA** označava promjene u ponašanju s regresijama su produljene i stabiliziraju se do 30 dana boravka u vrtiću
- ✓ **TEŠKA** adaptacija koju obilježavaju promjene u ponašanju i regresije u trajanju od 2 do 6 mjeseci i često je odraz nekih nepovoljnih situacija u djetetovom životu

Ponašanja roditelja su jako važna kroz cijeli period adaptacije.

1. Ponašanja roditelja koja su DOBRODOŠLA ZA PRIPREMU djeteta na dolazak u jaslice/vrtić:

- ✓ **Šetnja pokraj vrtića i razgovor o vrtiću u pozitivnom smislu** (dijete upoznaje put do vrtića, ima priliku pogledom istražiti okolinu i osjećati se ugodnije kad bude dolazilo na adaptaciju)
- ✓ **Pozitivno razgovarati** o vrtiću (nemojte strašiti dijete s odgojiteljicama čak niti ako ste ljuti na dijete. Razgovarajte o aktivnostima i o lijepim stvarima koje će dijete doživjeti u vrtiću osvrnuvši se na igru i ugodne trenutke. Dakle NE: „Poslati ću te u vrtić onoj teti pa će te ona staviti u red:“, ali DA „U vrtiću ćeš biti jako sretan jer će teta s vama igrati razne igre.“)
- ✓ **Potičite samostalnost** kako bi se dijete lakše adaptiralo (prepoznavanje vlastitih stvari, torbe, papuča, pranje ruku, obuvanje, odijevanje...)
- ✓ **Navikavajte dijete na odvajanje** od sebe, bilo da ste majka, otac, skrbnik. Djeca nerijetko imaju strah od odvajanja pa to pokazuju na različite načine (plakanje, tantrumi, odbijanje jela, povlačenje u sebe...)

- ✓ **Potičite djetetovu samostalnu igru.** Objasnite mu da dok se ono igra, vi možete raditi nešto svoje. Svaki dan jednu minutu duže i već ste korak naprijed.
- ✓ **Navikavajte dijete na vrtićki raspored** (spavanje, hranjenje) jer će već stvoriti određenu rutinu pa će mu je u vrtiću biti lakše savladati.

2. *Ponašanja roditelja koja će OLAKŠATI DJETETOVU PRILAGODBU na vrtić:*

- ✓ **Pozitivan stav** roditelja prema vrtiću
- ✓ **Nemojte dijete odvikavati** od dode, pelene bočice netom prije odlaska u vrtić jer je za to potrebno otprilike od 2 tjedna do 4 mjeseca (ovisno o djetetu). Djetetu je situacija prilagodbe nova pa bi mu samo takav pristup još više oteža istu. Nikad nije kasno za odvikavanje pa se najbolje vrijeme pokazalo baš onda kad je dijete spremno i pokaže znakove za to
- ✓ **Povjerenje u osobe**/odgojiteljice koje će se u vrtiću brinuti za dijete
- ✓ **Aktivno uključivanje** roditelja u aktivnosti vrtića
- ✓ **Redovito dovođenje** djeteta u vrtić jer redovitim dolaskom dijete uči slijed radnji i na taj način se lakše prilagođava (dolazak u vrtić-odlazak roditelja-povratak roditelja-odlazak iz vrtića)
- ✓ **Donijeti predmet** za koje je dijete emocionalno vezano (duda, bočica, gaza, deka i slično)
- ✓ **Ostale predmete ostaviti kod kuće** i objasniti djetetu da u vrtiću ima druge igračke koje će ga zanimati

3. *Po dolasku u vrtić roditelj treba:*

- ✓ U terminima koje dijete razumije, **definirati količinu vremena** u kojem će dijete provesti samo, bez roditelja, u vrtiću; „Idem na posao“, „Idem u trgovinu“
- ✓ **Naglasiti jasno svoj dolazak**; „Čim završim doći ću po tebe“
- ✓ **Navesti odgojitelja** kao osobu koja će se brinuti o njemu i **definirati aktivnosti** koje će dijete raditi; „Teta Marija će te čuvati dok se ne vratim i igrati ćete se s kockama dok se ne vratim.“
- ✓ **Kratko se oprostiti** s djetetom uz poljubac, zagrljaj i slično, maknuti se iz vidokruga djeteta jer u protivnom roditelj ostavlja dojam nesigurnosti a to dijete osjeća.
- ✓ Ukratko **roditelj otežava** djetetu ako je zaplakan, uznemiren, često se vraća, proviruje kroz prozor ili u dvorište, pobjegne bez pozdrava ili traži dopuštenje od djeteta da ode (Zašto? Zato što djeca imaju tendenciju kopiranja roditeljevih osjećaja i ponašanja pa kad dijete osjeti roditeljevu nesigurnost i nepovjerenje, i samo je tako)



- Adaptacija **traje određen period** i bitno je da budemo **strpljivi dok traje i dok ne prođe**. Kod starije djece to traje kraće, a kod mlađe nešto duže. **Moguće su regresije u ponašanju** (dijete se vraća nekim starim navikama – mokrenju u krevet, sisanje palca, puzanju ako nije prohodalo, odbijanju hrane....) **Dijete će biti ljuto** na Vas pa prilazite djetetu s dozom razumijevanja, uvjeravajte ga i pokažite da ga volite najviše na svijetu i da morate raditi, ali da to ne znači da ga manje volite. Taj period **prilagodbe jako je težak za dijete i za roditelje**. **Suradnja odgojitelja i roditelja je ključna**. Pripremite se na situaciju da odgoj djeteta prepuštate u ruke stručnjacima i nemojte ih gledati kao svoje „neprijatelje“ jer oni znaju što čine.

- Svjesni poteškoća koje prolazite i emocionalnog tobogana u kojem se nalazite u ovom periodu ,oni će ostati pribrani, i **zajedno s Vama se nositi s njegovanjem emocija kod djeteta**. Odgojitelji su Vaši partneri i uvijek su spremni na komunikaciju; slobodno ih pitajte što Vas zanima 😊

- **Poruka za roditelje:**

- ✓ Stavite **roditeljstvo na prvo mjesto**, neka odgoj bude prioritet u obitelji.
- ✓ **Vi ste model** svome djetetu i to je uvijek Vaš najvažniji posao – biti roditelj.
- ✓ **Uskladite svoje ponašanje** s onim što govorite i želite od djeteta jer dijete je najčešće Vaš odraz.
- ✓ Imajte kontrolu nad količinom **vremena koje provodite s djetetom**. Radije provedite kvalitetnih sat vremena u igranju igara, šetnji ili razgovoru s djetetom, nego nekvalitetnih šest sati uz dijete dok gleda TV dok vi radite nešto na laptopu ili slično.
- ✓ Održavajte **obiteljske rituale**
- ✓ **Slušajte** dijete i čujte što Vam govori
- ✓ **Otvorite oči** i budite svjesni svega čemu je dijete izloženo, počevši od medija do igara, to jeste zaista Vaša dužnost
- ✓ Dajte djetetu **jasno do znanja** što je dobro, a što loše i koja su prihvatljiva ponašanja, a koja ne. Budite dosljedni. Ako su Vaše poruke nedosljedne i neusklađene dijete dobiva krive informacije; uči da je lakše zaobilaziti pravila.
- ✓ Uvijek postavite **jasne granice** do kojih dijete može ići sa svojim molbama i zahtjevima. Ako kažnjavate dijete onda kazna mora biti ono što ono razumije i nikako ne smije kršiti prava djeteta i ugroziti ga psihički ili fizički
- ✓ Budite **uvijek upoznati** s tim tko provodi s Vašim djetetom vrijeme kad nije s Vama. Informirajte se što voli u vrtiću, s kim se druži i razmjenjujte informacije s odgojiteljicama.
- ✓ **Niti jedan roditelj nije loš roditelj i to što ostavljate dijete u vrtiću shvatite kao izazov, a ne kao kaznu.**



Za kraj, uvijek imajte na umu da je vrtić mjesto u kojem rade stručnjaci te da je vrtić mjesto koje se naziva i dječja kuća, da je lijepo i puno igre i zabave. **Suradnja na svim razinama je važna jer stvara pozitivan odnos roditelja i odgojitelja te potiče pozitivan stav roditelja prema vrtiću, a i samom sebi.**

Vrtić je ustanova za rani i predškolski odgoj i obrazovanje gdje ima glazbe, smijeha i plača, vrtić je mjesto življenja djece, odgojitelja i roditelja i kao takav tvori jedan savršen kotačić u Vašem budućem životu! Zaista znamo da će sve brige i poteškoće oko prilagodbe proći.

Sretan početak i dobrodošli u dječji vrtić Maslačak 😊